



4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



Preguntas frecuentes acerca de lo que los padres necesitan saber acerca de la salud ósea infantil

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos y disminuye su densidad al punto que se quiebran fácilmente, especialmente los huesos de la cadera, la columna vertebral (espinazo) y la muñeca. Se la llama una enfermedad “silenciosa” porque el deterioro óseo ocurre sin ningún síntoma. A menudo la primera señal de esta enfermedad es la rotura fácil de un hueso o la pérdida de estatura. Aunque la osteoporosis puede atacar a cualquier edad, más de la mitad de las mujeres mayores de 65 años de edad la padece. La probabilidad de que las mujeres padezcan esta enfermedad es cuatro veces mayor a la de los hombres, debido a que la densidad mineral ósea de las mujeres es ya de por sí menor. La pérdida de estrógeno durante la menopausia (cuando los períodos menstruales de la mujer cesan definitivamente) puede empeorar el problema.

Existen ciertos elementos que están relacionados con la posibilidad de que una mujer desarrolle osteoporosis. Estos se denominan *factores de riesgo*. Algunos factores de riesgo no pueden cambiarse, mientras que otros sí.

Entre los factores de riesgo que no pueden cambiarse están:

- Sexo - las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de desarrollar la enfermedad. Esto es porque las mujeres tienen huesos más livianos y delgados, y pierden densidad ósea rápidamente luego de la menopausia.
- Edad - cuanto más tiempo se vive, mayores son las probabilidades de padecer la enfermedad. Sepa que el grado de deterioro óseo varía de una mujer a otra, y que no todas las mujeres padecen osteoporosis.
- Antecedentes familiares - esta enfermedad es hereditaria, lo que aumenta su riesgo si ya se ha dado en su familia.
- Tamaño del cuerpo - las mujeres de huesos pequeños y delgadas tienen un mayor riesgo que aquellas de huesos grandes y que pesan más. Sin embargo, tener más peso no significa que no padecerá la enfermedad.
- Grupo étnico - las mujeres blancas y las asiáticas tienen mayor riesgo de padecer esta enfermedad que las mujeres negras. Sin embargo, las mujeres negras y las hispanas también padecen osteoporosis.

Entre los factores de riesgo que PUEDEN cambiarse están:

- Dieta - tener suficiente calcio y vitamina D en su dieta le ayudará a desarrollar huesos fuertes y sanos, y a mantenerlos así.

- Actividad física - ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos a lo largo de la vida.
- Fumar - disminuye los niveles de estrógeno en el organismo y puede causar menopausia prematura, lo que aumenta las probabilidades de padecer osteoporosis.
- Alcohol - beber 1 o 2 tragos al día puede perjudicar la densidad y la fuerza de los huesos, aún en las mujeres jóvenes.

Creía que la osteoporosis afectaba sólo a las mujeres mayores. ¿Por qué deben preocuparse las niñas y las adolescentes sobre su salud ósea?

Nunca es demasiado temprano para comenzar a preocuparse sobre la salud ósea. La niñez, cuando la producción ósea se encuentra en su punto cumbre, es el momento para comenzar a enseñarles a sus hijos acerca de la misma. Puede trabajar junto a ellos para desarrollar buenos hábitos de dieta y ejercicio, que les ayudarán a tener huesos fuertes y sanos a lo largo de sus vidas. Además, una mala dieta y ejercicio insuficiente durante los años de la adolescencia (entre 9 y 18 años de edad) pueden causar huesos débiles en la adultez. Esto aumenta el riesgo de osteoporosis y puede afectar la capacidad del cuerpo de sanarse correctamente luego de una lesión. Al asegurarse de consumir suficiente calcio y hacer ejercicios que soporten su peso, las niñas pueden desarrollar huesos fuertes y disminuir su riesgo de padecer osteoporosis más adelante.

¿Qué es la actividad física “que soporta mi peso”?

La actividad física que soporta su peso es cualquier actividad en la que el cuerpo trabaja contra la gravedad, de modo que sus pies y sus piernas están soportando o acarreado su peso. Algunos ejemplos de actividades físicas que las niñas jóvenes pueden hacer y que soportan su peso son caminar, correr, jugar al tenis, bailar, hacer tae kwon do, hacer excursionismo a pie, jugar a la rayuela y al básquetbol.

Algunas actividades que no soportan su peso son andar en bicicleta o en monopatín, nadar y andar en patineta. Sin embargo, estas actividades son de beneficio para la salud en general, y pueden combinarse con actividades que soporten su peso.

¿Cómo es que el calcio y la actividad física fortalecen los huesos?

Para fortalecer los huesos y mantenerlos sanos, el cuerpo necesita calcio y actividad física que soporte su peso. No alcanza con una cosa o la otra para mantener los huesos fuertes, ¡se necesitan las dos!

- Calcio - ayuda a que los huesos se desarrollen correctamente. Cuando el cuerpo produce tejido óseo nuevo, primero fija una estructura hecha de una proteína llamada *colágeno*. Luego, el calcio de la sangre se disemina por la estructura de colágeno. Los cristales duros del calcio rellenan todas las grietas y ranuras de la estructura. El calcio y el colágeno trabajan conjuntamente para que los huesos sean fuertes y flexibles.

El calcio también es necesario para otras actividades dentro del organismo tales como la *comunicación neuronal* (la forma en que sus nervios y su cerebro se envían mensajes entre sí), y las funciones cardíacas y pulmonares. Si el organismo no obtiene suficiente calcio de los alimentos y las bebidas, puede tomarlo de los huesos, lo que puede debilitarlos.

- Actividad física – así como un músculo se torna más fuerte y más grande cuanto más se usa, un hueso se torna más fuerte y más denso cuando usted hace ejercicio. Los huesos son tejido vivo. La actividad física que soporta el peso del cuerpo hace que se forme tejido nuevo, lo que fortalece aún más los huesos. El ejercicio también fortalece los músculos, y éstos empujan y tiran de los huesos, lo que hace que los huesos se fortalezcan aún más. Además mejora la coordinación y hace menos probable que usted se caiga, lo que mantiene a los huesos más a salvo de las fracturas.

¿Cuánto calcio necesitan las adolescentes?

El consumo de calcio recomendado para las niñas de entre 9 y 18 años de edad es de 1 300 miligramos por día. Sin embargo, muchas niñas de estas edades no consumen suficiente calcio. Algunos estudios han demostrado que una niña típica consume sólo unos 800 miligramos de calcio por día.

Para el consumo de calcio recomendado para los adultos, vea <http://www.4woman.gov/osteopor.htm>.

El siguiente cuadro muestra el contenido de calcio de los alimentos y las bebidas que les gustan a muchas niñas jóvenes.

ALIMENTO	TAMAÑO DE PORCIÓN	CALCIO (miligramos)*
Yogur simple, descremado	1 taza	450
Emparedado asado de queso **	1 emparedado	371
Queso americano	2 onzas	348
Ricota, parcialmente descremada	½ taza	337
Yogur de frutas	1 taza	315
Queso cheddar	1-½ onzas	305
Leche (descremada o de bajo contenido graso)	1 taza	300
Jugo de naranja con calcio agregado	1 taza	300
Bebida de soja con calcio agregado	1 taza	250-300
Tofu (hecho con calcio)	½ taza (aprox. 5 cubos de 1 pulgada)	204
Macarrones con queso	½ taza	204

Pizza de queso	1 tajada	111-147
Yogur helado (descremado o de bajo contenido graso)	½ taza	105
Brócoli, cocido o crudo	1 taza	90
Helado	½ taza	84
Bok choy, cocido o crudo	½ taza	80
Almendras, secas asadas	1 onza (Aprox. 20-25 almendras)	71
Pan blanco	2 tajadas	70

* En muchos alimentos el contenido de calcio varía de acuerdo a los ingredientes.

**Usando 2 tajadas de pan blanco, 1 onza y media de queso, y aerosol antiadherente para cocinar.

Parece ser bastante difícil obtener 1 300 miligramos de calcio sólo de los alimentos. ¿Deberían las niñas tomar un suplemento para asegurarse de consumir suficiente calcio? ¿Es posible consumir demasiado calcio?

Las niñas pueden obtener mucho calcio de los alimentos. Se lo encuentra en una gran variedad de alimentos que saben bien, tales como la leche, el yogur, el brócoli y el queso de bajo contenido graso. A muchos alimentos también se les agrega calcio adicional, como al jugo de naranja, a la leche, a los cereales del desayuno, a las barras de cereal y otras barras, y a las bebidas de soja. Asegúrese de leer las etiquetas en los envases de alimentos para ver si tienen calcio agregado. Aunque no es común, algunas niñas pueden tener alergias u otras restricciones en sus dietas, y le pueden consultar a su proveedor de atención médica acerca de los suplementos. Sin embargo, la mayor parte de las niñas puede obtener suficiente calcio al consumir los alimentos correctos.

Aunque es posible consumir demasiado calcio, esto no es probable para la mayor parte de las niñas. Aún habiendo tantos productos que tienen calcio agregado, las niñas consumen mucho menos que los 1 300 miligramos diarios de calcio recomendados.

¿Se puede consumir suficiente calcio si una tiene una intolerancia a la lactosa?

Sí. La intolerancia a la lactosa significa que algunas niñas no se sienten bien (dolor de estómago, gas) luego de consumir leche u otros productos lácteos. La buena noticia es que hay leche y otros productos lácteos hechos especialmente para personas que tienen una intolerancia a la lactosa. Busque leche, quesos, requesón y otros productos que contengan la enzima *lactasa*, que ayuda a que la persona pueda digerir los productos lácteos. También puede comprar pastillas Lactaid, que contienen lactasa, para masticar o tragar junto con el primer bocado de productos lácteos. También hay otros alimentos que contienen calcio, como el brócoli, las almendras, y alimentos fortificados con calcio como el jugo de naranja y los cereales. Recuerde buscar la palabra “calcio” en las etiquetas de los alimentos.

Escuché que la leche u otros productos lácteos engordan o son malos para mí por otras razones. ¿Por qué se les recomiendan los productos lácteos a los adolescentes que quieren desarrollar huesos fuertes?

La leche y los demás productos lácteos no tienen por qué engordar. Es fácil conseguir leche con bajo contenido graso o descremada. Los productos lácteos son una parte muy importante de la dieta de una adolescente. Proveen calcio, vitamina D y otros nutrientes que ayudan a prevenir la osteoporosis.

Hay buenas fuentes de calcio no-lácteas. Sin embargo, los productos lácteos ofrecen la mayor cantidad de calcio por porción. Por ejemplo, una taza de leche de bajo contenido graso o descremada contiene aproximadamente 300 miligramos de calcio. Una taza de brócoli (cocido o crudo) contiene aproximadamente 90 miligramos de calcio.

¿Cómo afecta la cafeína a la salud ósea?

La cafeína por sí sola no parece tener efectos nocivos para la salud ósea. Sin embargo, las niñas jóvenes suelen elegir bebidas gaseosas con cafeína en lugar de bebidas con leche.

¿Qué más pueden hacer las adolescentes para mejorar y fomentar su salud ósea?

Es importante que las jóvenes no beban alcohol ni fumen, y que tengan una dieta sana en general. Fumar, beber alcohol y padecer trastornos de la alimentación tales como la anorexia nerviosa o la bulimia pueden aumentar el riesgo de que una joven desarrolle huesos más débiles.

Mi vecindario no es muy seguro. ¿Cómo pueden las niñas hacer ejercicios dentro del hogar que soporten su peso?

Las niñas pueden hacer muchos ejercicios que soportan su peso dentro del hogar para ayudarles a desarrollar huesos fuertes y sanos. Bailar, levantar pesas sostenidas en las manos (o latas de sopa), trotar en el lugar, y hacer flexiones son actividades que pueden hacerse tanto dentro como fuera del hogar.

¿Qué tipos de ejercicio que soporte su peso pueden hacer para mantener sus huesos fuertes las niñas con discapacidades?

Para las niñas con discapacidades físicas, existen varios ejercicios que soportan su peso:

- Ejercicios aeróbicos con silla de ruedas - combinan los movimientos de la parte superior del cuerpo con estiramiento para aumentar la flexibilidad. Se hacen en posición sentada, a menudo al compás de la música.
- Bicicleta para brazos (ergometría) - esto es como andar en bicicleta, sólo que se hace con los brazos en vez de las piernas. Una niña puede utilizar una bicicleta estática (que no se mueve) o bicicletas propulsadas por los brazos diseñadas para el uso al aire libre. Asegúrese de que su niña siempre use un casco cuando anda en bicicleta al aire libre.
- Rodar - esto implica desplazarse con la silla de ruedas, usando los brazos o las piernas, por una larga distancia. Esto puede hacerse dentro del hogar o al aire libre, usando una silla de ruedas normal o una especial para deportes.
- Entrenamiento de resistencia - bandas elásticas anchas que se utilizan para entrenamiento de resistencia y para estiramiento. Un extremo está sujeto a un objeto estático, tal como la manija de una puerta o la pata de una cama o una mesa pesada, mientras el otro extremo se sujeta y se estira para ejercitar una parte del cuerpo por vez. También se pueden utilizar pesas de mano para este tipo de entrenamiento.
- Algunos deportes se pueden adaptar para niñas con discapacidades físicas, como el tenis o el básquetbol en silla de ruedas.

Para más información...

Puede conseguir más información acerca de la salud ósea y la osteoporosis contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer al (800) 994-WOMAN (9662), o por medio de las siguientes organizaciones:

La Campaña Nacional de Salud Ósea: Huesos poderosos. Chicas poderosas.

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

Número de Teléfono: (770) 488-5820

Dirección de Internet: <http://www.cdc.gov/powerfulbones>

Institutos Nacionales de Salud

Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Afines

Número de Teléfono: (800) 624-2663

Dirección de Internet: <http://www.osteoporosis.org>

Diciembre de 2002

Última actualización: marzo de 2004